L'art d'accomoder les restes !

Une des clés de la diminution du gaspillage alimentaire est l'accommodation des restes, mais que faire exactement lorsqu'il nous reste de la viande de la veille, un ensemble de fruits et légumes ou du pain rassis ? Voici quelques idées :

Samosas

Ingrédients : pâte feuilletée toute prête en rouleau, restes de légumes (petits pois, haricots ou carottes…), restes de viande que l'on aura hachés, 2 oignons moyens ou 1 grand haché fin, ail haché fin, restes de pommes de terre taillées en dés, 1/2 cuillère à café (cc) de curcuma, 1/4 cc de coriandre moulue, 1/2 cc de cumin moulu, brins de coriandre fraîche.

Préparation :

1. Faire roussir les oignons dans un peu d'huile. Ajouter les restes de viande hachée.
2. Mixer les épices avec l'ail.
3. Faire revenir les restes de légumes (les carottes, les petits pois, etc.) et les pommes de terre avec les oignons et la viande. Y ajouter les épices moulues, saler et verser un peu d'eau.
4. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à cuisson des légumes et évaporation de l'eau.
5. Ajouter les feuilles de coriandre.
6. Etaler le rouleau de pâte feuilletée. Former des disques de 12 cm et diviser encore en 2 pour obtenir des demi-cercles.
7. Former des petits cornets en rabattant les deux bords droits opposés, presser les bords avec les doigts mouillés pour coller.
8. Ajouter la farce dans le cornet puis fermer les bords (on peut s'aider des dents d'une fourchette).
9. Faire dorer à feu doux dans la friture pendant 3 à 4 minutes.
10. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec un chutney de mangue ou une sauce aigre-douce.

On peut varier les épices en utilisant du Curry, du Rasel Hanout ou du Garam massala.

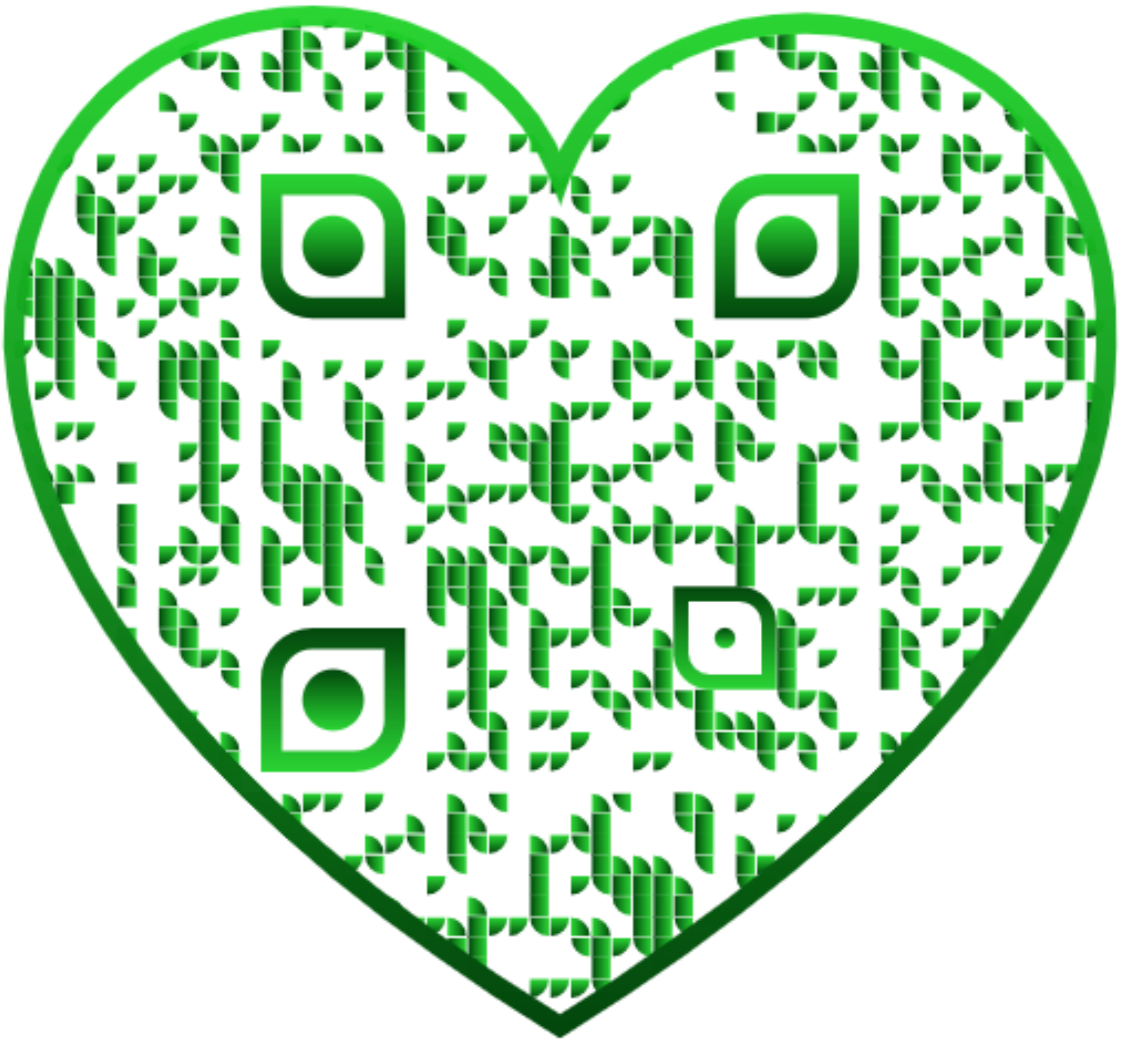
Galettes de pommes de terre

Ingrédients : restes de pommes de terre déjà cuites, 1 oignon haché fin, un oeuf battu, beurre, farine, sel et poivre.

Préparation :

1. Faire revenir dans une poêle l'oignon haché et réserver dès qu'il y a un début de coloration.
2. Ecraser les pommes de terre grossièrement dans un bol avec l'oeuf battu, ajouter l'oignon cuit, 1 à 2 cuillières à soupe de farine bien mélanger.
3. Prendre une petite portion du mélange dans la main, façonner une petit galette d'1/2 cm d'épaisseur, la fariner de chaque côté.
4. Faire rissoler 2 à 3 minutes dans une poêle beurrée et servir.

Si vous avez quelques restes de légumes, vous pouvez les incorporer au mélange de pommes de terre.



Conseils de conservation de restes

?

Comment connaître la température de chaque zone de son réfrigérateur ? Placez-y, durant quelques heures, un verre d'eau dans lequel vous aurez fait tremper un thermomètre.

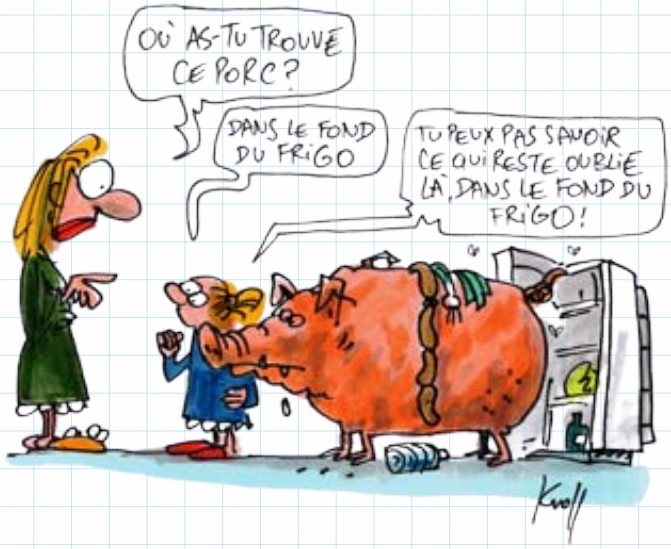
Pour accommoder ses restes, encore faut-il bien les conserver, il en va de même pour l'ensemble des produits que nous achetons. Nous vous livrons quelques trucs :

- Les aliments cuisinés doivent de préférence être consommés, réfrigérés ou congelés dans les 2 heures. Plus longtemps les aliments restent hors du frigo, plus grands sont les risques d'intoxication alimentaire. Cependant, afin d'éviter une augmentation de la température du frigo et donc un surcroît d'utilisation d'énergie et une possibilité de prolifération des germes, il vaut mieux attendre une dizaine de minutes que le plat ait atteint la température de la pièce avant de le mettre au frigo.
- Il est conseillé de placer les restes dans un nouveau récipient fermé et de ne pas laisser des aliments dans des boîtes de conserves ouvertes.
- Ces restes seront placés dans la zone du milieu de votre réfrigérateur (zone entre 4 et 6°C).
- Pour des raisons sanitaires, il est préférable de manger les restes dans les jours qui suivent. Vous trouverez ci-joint un tableau reprenant la durée de conservation des restes cuisinés.
- Si vous ne pouvez pas manger directement les restes, congelez-les dans un récipient hermétique en y inscrivant la date de congélation. Attention : le freezer n'est pas un congélateur ! Il a une température comprise entre -12 et +2°C (le congélateur devant atteindre -18°C au moins). Les durées de conservation des denrées placées au freezer sont très limitées et dépendent du nombre d'étoiles indiquées sur votre frigo (une étoile : 1 à 2 semaines, deux étoiles, 2 mois).
- Il est important de toujours bien réchauffer les restes. Les aliments doivent idéalement atteindre une température d'au moins 60°C, ainsi la plupart des bactéries seront détruites.

Durée de conservation des aliments cuisinés

	Réfrigérateur	Congélateur
Œufs à la coque	1 semaine	1 an
Poisson cuit	1-2 jours	4-6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Ragoûts, quiches	2-3 jours	3 mois
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Soupes	3-4 jours	2-3 mois
Viande et volaille cuites	3-4 jours	2-3 mois

Source OBDC



Pour en savoir plus :

Consultez le journal «Ma ville, notre planète» du mois de mai 2006, vous y trouverez un article sur l'art de conserver les aliments.

Consultez le site de l'Observatoire bruxellois de la Consommation Durable : www.observ.be

Pour vous abonner à ces fiches alimentation et environnement et recevoir un carnet de courses (gratuit) : 02 775 76 28 ou ecocons@ibgebim.be

BRUXELLES ENVIRONNEMENT
- IBGE -
Gulledelle 100 - 1200 Bruxelles
ecocons@ibgebim.be. - Tel 02 775 76 28
ou via le guichet info-environnement aux Halles-St-Géry.

Ed. resp. J.P. Hannequart & E. Schamp - Gulledelle 100 - 1200 Bruxelles
Imprimé sur papier recyclé à l'encre végétale
Layout : L. Defaweux (IBGE)
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE S.V.P.